

## Le front et les tempes

### Correspondance sur le pied

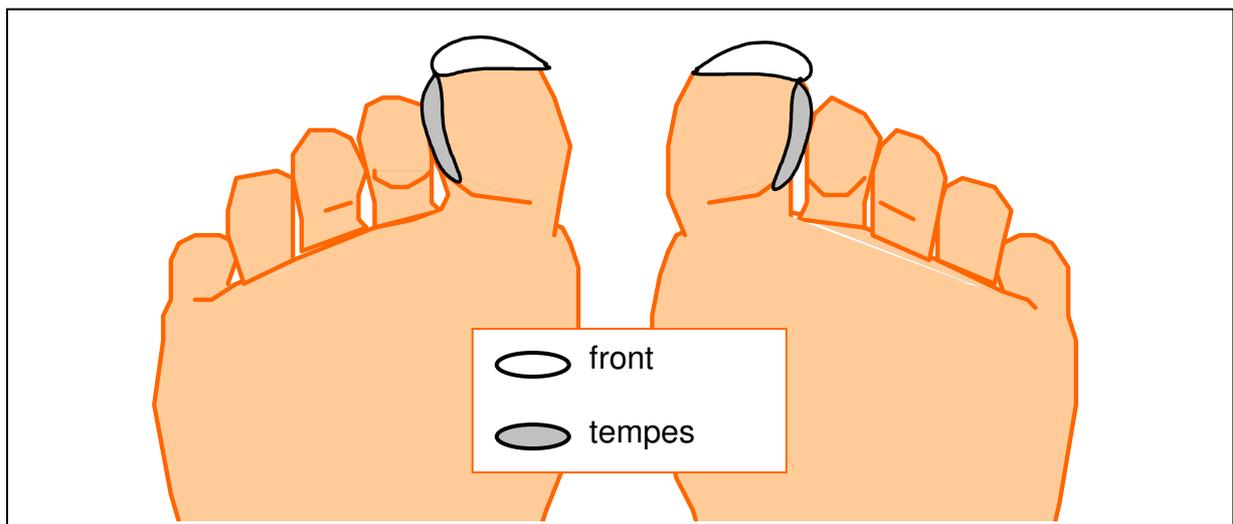
La zone réflexe du **front** est présente sur les deux gros orteils, à leur sommet. Votre action a pour but de transmettre aux muscles, aux os et aux nerfs de cette partie une sensation d'apaisement, de diminution du stress, de clarification de l'esprit.

Effectuez un mouvement lent de **reptation** sur la zone concernée.

La zone réflexe des **tempes** est sur le bord interne de chaque gros orteil, face plantaire, effectuez un mouvement de **reptation** également le long de la zone.

Un pied puis l'autre.

\* \* \*



### *ZONES RÉFLEXES DU FRONT ET DES TEMPES*

## La glande pinéale

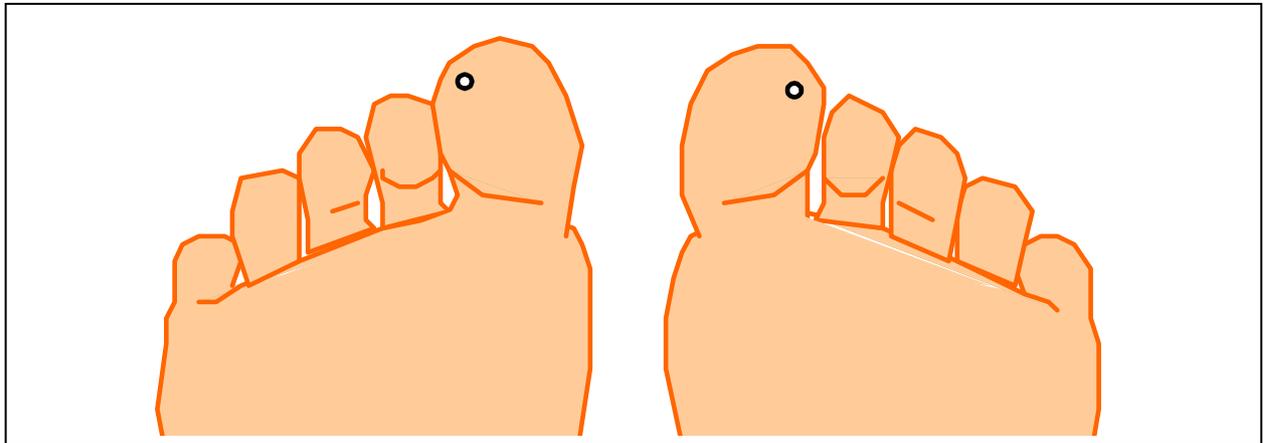
La fonction exacte de la **glande pinéale**, qui est située dans le mésencéphale, est encore mal connue. On suppose généralement qu'il s'agit d'un organe sensoriel rudimentaire. Le terme " pinéal " signifie " en forme de pomme de pin ".  
La stimulation de la glande pinéale aura l'intérêt de réveiller cet organe sensoriel.

### Correspondance sur le pied

On trouve un point réflexe présent sur les deux gros orteils, face plantaire.  
Effectuez une **pression tonique** sur les points à l'aide de la jointure de l'index, une sensation de piquête légère doit être ressentie.

Un pied puis l'autre.

\* \* \*



### *POINT RÉFLEXE DE LA GLANDE PINÉALE*

## Les glandes surrénales (système endocrinien)

### DÉFINITION :

**Système endocrinien** : ce sont des **glandes** qui libèrent les substances qu'elles produisent, appelées **hormones**, directement dans le sang.

Elles régulent les pulsions et les émotions fondamentales telles que la libido, l'agressivité, la colère, la peur, la joie et la tristesse. En outre, elles stimulent la croissance et le développement des caractères sexuels, régulent la température corporelle, contribuent à la réparation des tissus lésés et jouent un rôle dans la production d'énergie.

Les autres glandes déversent leurs sécrétions dans des cavités du corps ou les distribuent par des canaux d'évacuation : *ce sont les glandes exocrines*. Exemple : la salive, les larmes.

Les glandes composant le système endocrinien sont au nombre de six :

**l'hypophyse – la thyroïde et les parathyroïdes – le thymus –  
le pancréas (également glande exocrine) – les surrénales – les glandes sexuelles.**

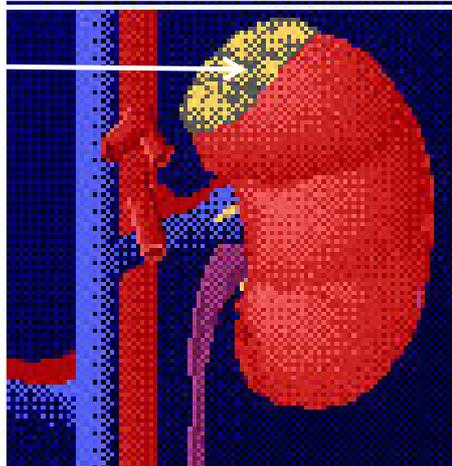
**Les glandes surrénales** sont des glandes de forme courbe qui coiffent chaque rein dans l'abdomen. Il s'agit de deux petites glandes pesant chacune environ sept grammes.

La partie interne sécrète l'adrénaline et la noradrénaline, des hormones qui aident le corps à faire face au stress, la partie externe, le cortisol et l'aldostérone.

Elles aident le corps à réduire le stress et possèdent un rôle vital.

\* \* \*

glande surrénale  
gauche



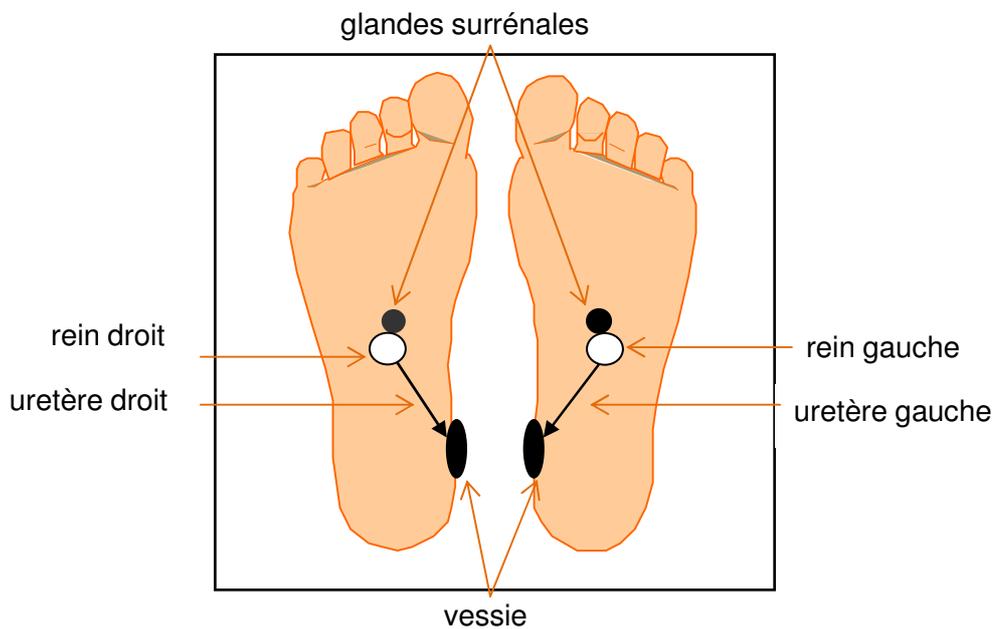
***LA GLANDE SURRÉNALE COIFFE LE REIN***

## Correspondance sur le pied

Les points réflexes des **glandes surrénales** ont leur emplacement juste au-dessus du rein, zone 2/3. Une sensation de forte piqûre (par rapport à celle du rein) est le signe que vous les avez localisées. Ne pas trop appuyer en raison de la sensibilité de ce point.

Exercez une **pression tonique** pendant quelques secondes sur le point réflexe de chaque surrénale à l'aide de la jointure de l'index ou éventuellement d'un galet.

Un pied puis l'autre.



### ● **EMPLACEMENT DES POINTS RÉFLEXES DES GLANDES SURRÉNALES.**